



Hamburger vegetali con fiocchi d'avena

- ✓ 400 g di lenticchie cotte
- ✓ 200 g di fiocchi di avena (o altro tipo di fiocchi)
- ✓ 2 bicchieri abbondanti di pane grattugiato
- ✓ 2 carote
- ✓ mezzo gambo piccolo di sedano
- ✓ mezza cipolla
- ✓ una manciata di olive snocciolate
- ✓ un cucchiaio di capperi
- ✓ un pizzico di chili in polvere (o peperoncino)
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ salsa di soia (facoltativo)
- ✓ sale marino integrale

Preparazione

Mettete in una ciotola i fiocchi di avena coprendoli con una quantità d'acqua pari al loro volume. Nel frattempo mondate le verdure, lavatele e sminuzzatele grossolanamente insieme ai capperi ed alle olive. In una pentola antiaderente ponete qualche cucchiaio di olio extra vergine di oliva, fate insaporire le verdure per qualche minuto, aggiungete le lenticchie cotte, un pizzico di chili e di sale. Unite questi ingredienti ai fiocchi di avena, aggiungete un bicchiere di pane grattugiato e, aiutandovi con le mani, formate degli hamburger. Passateli nel restante pane grattugiato, fateli dorare in padella in qualche cucchiaio di olio extra-vergine di oliva e, a cottura ultimata, insaporite con la salsa di soia.

